

Kuřecí suprème s červenou čočkou

Počet porcí: 4

Celkový čas: 50 minut



Bez lepku



Bez laktózy

SUROVINY:

4x 170 g kuřecích prsou suprème

200 g červené čočky

2 PL olivového oleje

60 g másla

1 střední žlutá cibule

4 stroužky česneku

Čerstvý tymián a rozmarýn

Sůl a čerstvě mletý pepř

Pečená keříková rajčata k podávání

POSTUP:

Troubu předehřejte na 160 °C, Kuřecí suprème omyjte a osušte papírovou utěrkou. Z obou stran prsa osolte a opepřete, přidejte nasekaný rozmarýn a tymián. Na sporáku rozpalte pánev vhodnou i do trouby, přidejte lžíci olivového oleje. Do rozpáleného oleje vložte maso a zprudka opékejte cca 7-10 minut. Prsa neotáčejte. Po 7-10 minutách do pánve přidejte 4 stroužky česneku (celé) a prsa potřete rozpuštěným máslem. Poté vložte i s pánví do trouby a pečte cca 20-25 minut.

Do trouby ke kuřeti přidejte i zapékací misku s keříkovými rajčaty, která se mohou péci souběžně s kuřetem. Stačí je mírně osolit, opepřit a zakápnout olivovým olejem. Zatím co se kuře i rajčata pečou, připravte si červenou čočku. Do hrnce dejte 1 PL olivového oleje, přidejte nadrobno nakrájenou



Kuřecí suprème s červenou čočkou

cibuli. Cibuli restujte do světlé barvy, přidejte nahrubo posekaný česnek a ještě asi minutu restujte. Přisypte červenou čočku, kterou zalijte dvojnásobným množstvím vody, dostatečně osolte a nechte vařit 10 minut. Hrnc nezakrývejte, čočka by měla veškerou vodu absorbovat. Čočku podávejte s kuřetem a pečenými rajčaty.

Kuřecí suprème s červenou čočkou

ČERVENÁ ČOČKA:

Červená čočka má ze všech druhů luštěnin nejlepší stravitelnost, proto ji můžeme podávat malým dětem nebo těhotným a kojícím maminkám.

Obsahuje vysoké množství bílkovin a vlákniny, která zasytí a pomůže upravit trávení. Červená čočka obsahuje i vysoké množství vitamínu B6, který prokazatelně zlepšuje náladu, má pozitivní vliv na funkce mozku a zlepšuje kvalitu kůže.

Červená čočka má oproti klasické, zelené, ještě další výhody, nenamáčí se a doba varu se pohybuje okolo 10 minut.

KUŘECÍ MASO:

Kuřecí maso, obzvláště pak prsní svalovina, je díky svým výživovým hodnotám velmi oblíbenou součástí jídelníčku nejen zastánců zdravé výživy, ale i aktivních sportovců. Toto bílé maso je totiž skvělým zdrojem bílkovin, vitamínů a minerálů, neobsahuje příliš velké množství tuku, je lehce stravitelné.



Kuřecí suprème s červenou čočkou

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Celková energie: | 588 kcal |
| Tuky: | 22.1 g |
| Z toho nasycené | 8.2 g |
| Sacharidy | 37.1 g |
| Z toho cukry | 1.8 g |
| Bílkoviny | 46.0 g |
| Vláknina: | 14.0 g |

TIP: SUPRÈME JE KUŘECÍ PRSO S KŮŽÍ A KOSTÍ, PRO TENTO RECEPT MŮŽETE POUŽÍT KUŘECÍ NEBO KACHNÍ PRSA S KŮŽÍ, BEZ KOSTI.